

2021年7月号

Sakulife

TAKE FREE

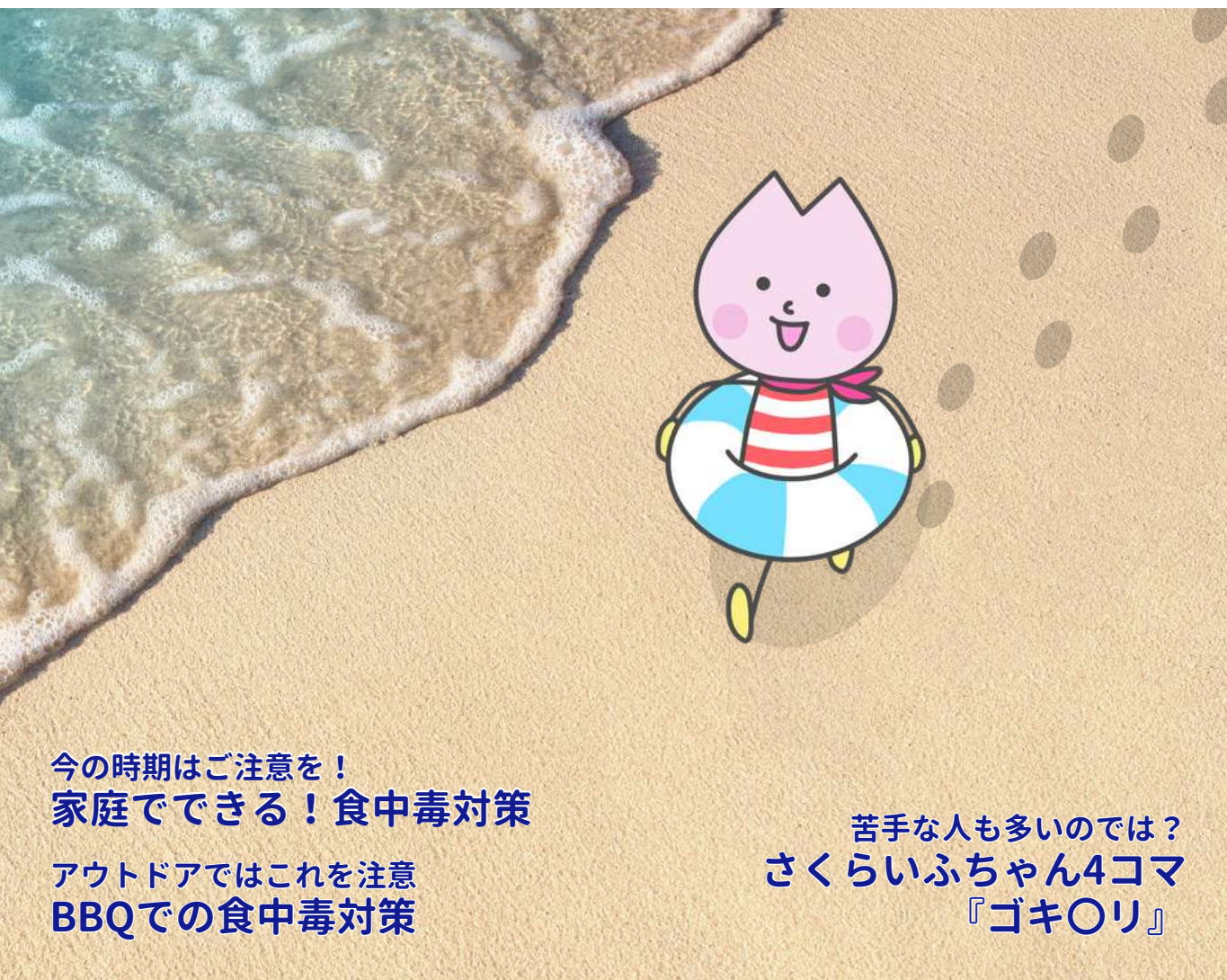
3Hの予防習慣

家庭に潜むリスクの予防、毎日続けよう。

Hygiene
衛生

Health
健康

Hazard
危険



今の時期はご注意を！
家庭でできる！食中毒対策

アウトドアではこれを注意
BBQでの食中毒対策

苦手な人も多いのでは？
さくらいふちゃん4コマ
『ゴキ〇リ』

Web Site  予防習慣の情報をより詳しく知りたい方は、公式HPをご覧ください。安全安心な暮らしを守るためのお役立ち情報を多数掲載しております！

BOTANICAL
虫よけミスト
Outdoor Bug Guard

アウトドアのおともに

Sunny

Smile

Happy Day

植物由来の防虫成分でやさしくしっかりプロテクト
この夏のパートナーに、Sakulife 虫よけミストを！

Online Shop 

雑貨屋 大阪ウイシンさまにて特設コーナーを設置いただきました！



6月下旬から1ヶ月間の期間限定開催です。
ぜひお立ち寄りください！

Thank You! 



色々なアイテムを扱っており
とってもワクワクするお店です！

Official Site



UISIN DESIGN HOMECENTER

3Hの予防習慣 Hygiene Health Hazard

2021年7月号

発行・・・イカリ消毒株式会社さくらいふ推進室

発行人・・・黒澤尚子

編集、制作・・・イカリ消毒株式会社さくらいふ推進室

〒542-0076 大阪府大阪市中央区難波5-1-60

なんばスカイオ15階

TEL：06-6636-2741

お問い合わせは
こちらから！



IKARI

イカリ消毒株式会社



さくらいふちゃん四コマ

作：さくら・IF・イカリ



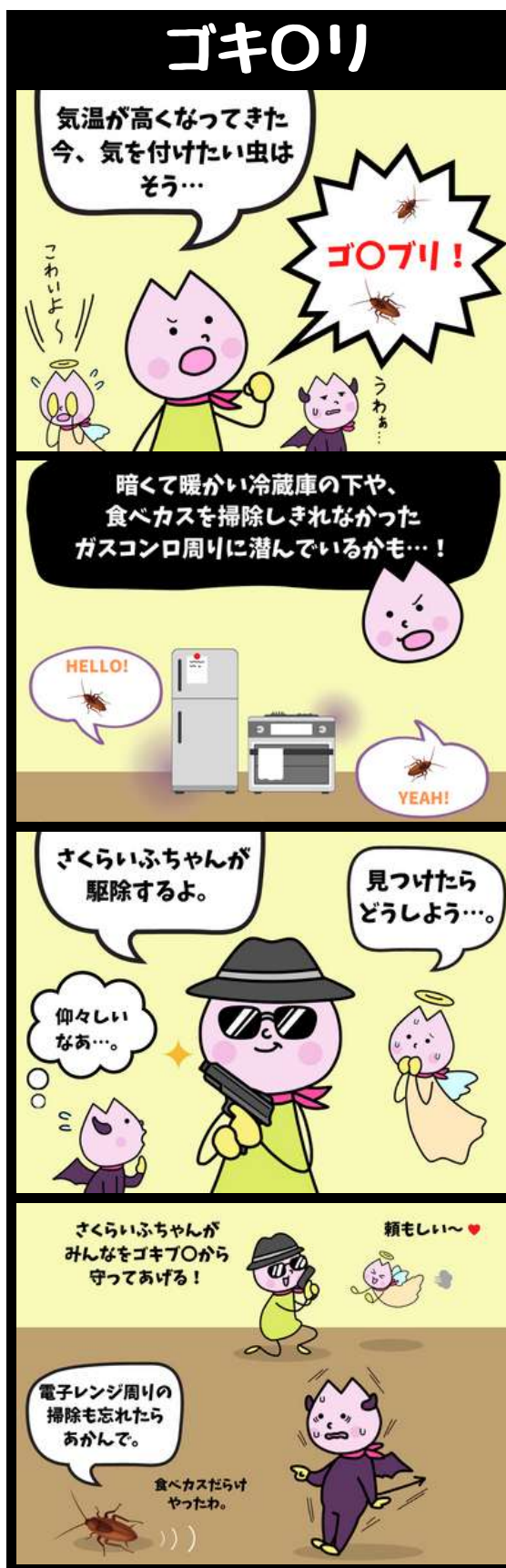
『さくらいふちゃん』
キレイ好きなさくらの妖精。



『天使ちゃん』
さくらいふちゃんの良心。



『悪魔ちゃん』
さくらいふちゃんの邪心。



アウトドアではこれに注意！ BBQでの 食中毒対策

アウトドアでの楽しみといえば、美味しい料理を作って食べることですね。7月～9月はキャンプやBBQのハイシーズンではありますが、夏場は食中毒も多くなる季節です。楽しいBBQで辛い思いをしないためにも食中毒対策をしっかりと行いましょう！

ポイント

1

焼くまではお肉は低温に保つ！

細菌をできるだけ増やさないよう、お肉を焼く直前まで低い温度で保存しましょう。クーラーボックスと保冷剤は必須です！

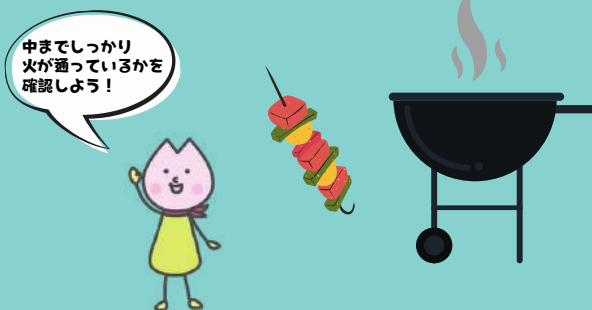


ポイント

2

生焼け注意！お肉はしっかり焼く

ほとんどの細菌は熱に弱いので中心温度75℃で1分以上の加熱で死滅します。しっかり焼いてから食べましょう！

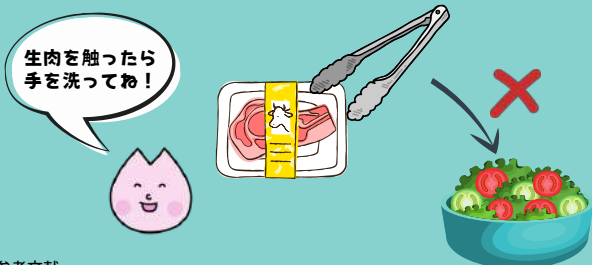


ポイント

3

トングや箸は使い分けて！

生肉を扱ったトングや取り箸にも細菌がついています。焼けたお肉は清潔なお箸で取りましょう。



参考文献

●厚生労働省HP
「正しい知識で食中毒対策を！肉はよく焼いておいしく食べよう」
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinzenbu/0000090138.pdf> (2021年6月22日アクセス)

3Hの予防習慣 Hygiene Health Hazard

今の時期はご注意を！

家庭でできる！食中毒対策



夏は特に要注意

気温が高くなる7月から9月は細菌性の食中毒が最も多くなる季節。食中毒が起こると「腹痛」「下痢」「嘔吐」「吐き気」などの症状が現れ、重症化すると命に関わる危険性もあるので注意が必要です。家庭での食中毒を防ぐには、食材の取り扱いや調理の仕方などちょっとした心がけが大切です。そこで今回は食材の保存方法や調理の際に注意してほしい対策ポイントをまとめました。正しい対策で食中毒を予防しましょう！

温度管理

食品の購入時や家庭での保存は温度管理が重要です

冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎにも注意！収納の目安は7割程度です。多くの細菌は10℃以下で繁殖速度が低下し、冷凍すると繁殖は停止するので、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう！しかし、細菌が死ぬわけではないので、食材はなるべく早めに使いきることも大切。



下準備

調理の前、食材を洗うときや切るときの予防ポイント！

下準備の際にも食中毒を防ぐポイントがたくさんあります。工程ごとの対策方法をみていきましょう！

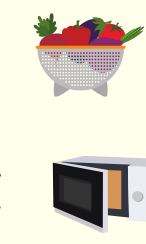
【調理の前】

キッチン周りは清潔にしておきましょう。タオルやふきは清潔なものと交換してありますか？一度チェックしてみましょう。手洗いはせっけんを必ず使って、洗い残しのないようにしっかり2度洗いで！



【食材を準備するとき】

ラップしてある野菜やカット野菜も流水でよく洗いましょう。肉や魚などを扱うときは汁が果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないように注意してください。凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはNG！室温で解凍すると食中毒菌が増える場合があるので、解凍はなるべく冷蔵庫内や電子レンジで行いましょう。



【食材を切るとき】

生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で生で食べる食品や調理後の食品を切ることはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのちに使用することが大切！包丁やまな板は肉用・魚用・野菜用と用途別に使い分けるとさらに安全です。



【参考文献】

●公益社団法人日本食品衛生協会HP「食中毒予防の6つのポイント」
http://www.n-shokuei.jp/eisei/sfs_6point.html (2021年6月22日アクセス)
●厚生労働省HP「細菌による食中毒」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/shokuhin/okuchu/saikin.html#link03 (2021年6月22日アクセス)

©2021 さくらいふ IKARI SHODOKU CO., Ltd. JAPAN

調理

調理を始める前にも

必ず手洗いをお忘れなく！

それでは調理中における食中毒対策をみていきましょう！

【加熱するとき】

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。十分に加熱することで食中毒菌がいたとしても殺すことができます。加熱の目安は、中心部の温度が75℃で1分以上。ひき肉を使った料理は細菌が中まで入りこみやすいので、中心部までしっかり焼けているか確認するようにしてください。



【調理を途中でやめるとき】

途中でやめてそのまま室温に放置してしまうと細菌が食品に付いたり、増殖したりします。途中でやめるようなときは、冷蔵庫に入れるようにしてください。また再び調理をするときは十分に加熱しましょう。

【調理後は】

調理後の食品を室温に長く放置してはいけません。例えば、腸管出血性大腸菌O157は室温でも15～20分で2倍に増えてしまいますので、注意してください。

食中毒予防の三原則は

菌を

「つけない」「増やさない」「やっつける」

今回ご紹介したポイントはこの三原則から成っています。このポイントに注意して家庭の食中毒を予防しましょう！簡単な予防方法をきちんと守れば予防できますので、ぜひみなさんも実践してみてくださいね。